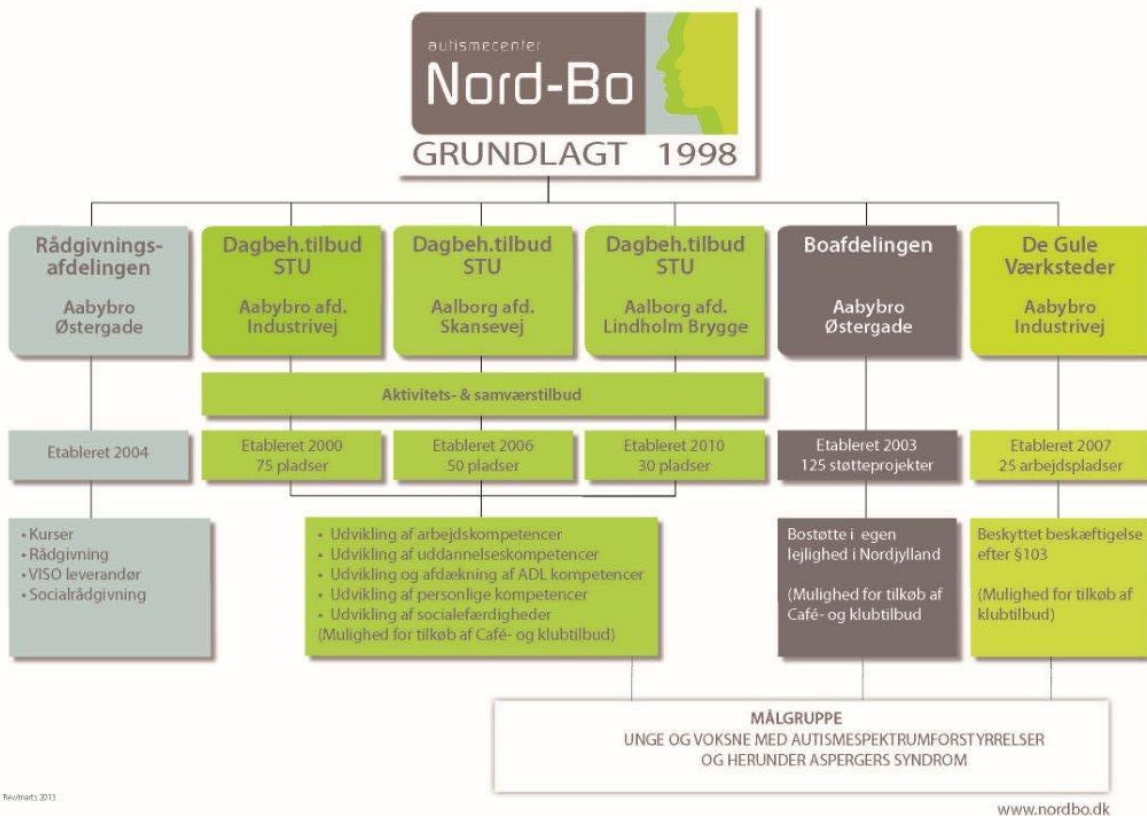


# Nord-Bo Nyt





**Microsoft**  
REGISTERED  
Refurbisher

**Model: Thinkpad X200 (2024-AY7)**  
**Processor: Intel Core 2 Duo 2.4 Ghz**  
**RAM: 4 GB DDR2**  
**Grafikkort: Onboard**  
**Harddisk: 160 GB**  
**Drev: Ingen**  
**Skærm: 12.1 Tommer**

- ✓ 6 MDR. GARANTI
- ✓ 2 ARS REKLAMATIONSRET
- ✓ 14DAGES FULD RETURRET

Prisen er inkl. Windows 7 Home Premium

Begrænset antal 5 stk.

Ved bestilling husk at nævne at du har set tilbuddet i Nordbo Nyt

**Se mere på vores hjemmeside**  
**WWW.NORDVIRK.DK**

NordVirk tilbud  
**1900,-**  
 Spar 800,-





## Jesper Schmith



Nord-Bo nyt nr. 20 sommeren 2013

Ja så gik der næsten et halvt år og næste nummer af Nord-Bo nyt er nu trykt hos den lokale bogtrykker. Her pr. juni 2013 vil bladet komme ud til de ca. 255 unge og voksne, der har tilknytning til Autismecenter Nord-Bo i den ene eller anden afdeling og derforuden til hele personalegruppen, der tæller 102 faste og tidsbegrænsede ansatte og dertil konsulenter og løsere tilknyttede.

Dejligt, at der er så mange potentielle læsere til et forhåbentligt interessant, sjovt og informativt sommernummer.

Og sommeren har jo meldt sin ankomst på vanlig vis. Dejlige solskinsdage med høje temperaturer afløst af stormende dage med bruser regn, der vælter ned og får paraplyer til at bukke under for vandpresset. Men heldigvis kommer der sol efter regn, så hvis blot solen har flere dage end regn og blæst, skal det nok blive en god sommer i Danmark så vi alle kan opleve den fra sin bedste side.

Men nok om vind og vejr og det er jo alligevel ikke er faktor vi kan påvirke. Derimod kan vi planlægge og påvirke så mange andre faktorer og ikke mindst, er det muligt at planlægge udvikling og drift på Autismecenter Nord-Bo. Jeg vil traditionen tro gøre en kort status på Autismecenter Nord-Bo pr. juni 2013.

I julenummeret var **Skansevej** ikke helt færdig med ombygningen, men det er den heldigvis blevet nu. Bygningerne er nu faktisk blevet til én bygning, idet der er lavet indvendig gang mellem Skansevej 7 og 9. Der er bygget 2 selvstændige bygninger på p.pladsen, forhaven er plantet til med træer og bunddække, inventar er kommet til og personale og brugere er ved at finde sig til rette i de nye og lækre lokaler. Desværre er der også 2 mårer, der synes at bygningerne stadig er fantastiske at bo i, så der er lidt kamp om, hvem der har retten til boligen.....men ligesom i en god amerikansk film vinder helten altid og i denne sammenhæng er det ikke mårerne!

**Kummerovsvej 5**, eller i daglige tale kaldet "K5" er i sin afslutning af opbygningen. Der mangler 6 lejligheder inden byggeriet er afsluttet og disse forventes at blive færdige i perioden fra 1. juli til 15. juli. Så rummer K5 22 lejemål, 1 personalelejlighed, vaskekælder og fælles køkken/ophold. I alt ca. 1200 kvm. De fleste lejligheder er lejet ud, men har du spørgsmål til lejemålene kan du altid kontakte administrativ afdelingsleder Bente Jensen via mail ([bej@nordbo.dk](mailto:bej@nordbo.dk)).

**NordVirk** er flyvefærdig og hvis alt går efter planen, bliver NordVirk i skrivende stund godkendt i Erhvervs- og Selskabsstyrelsen og får dermed eget cvr. nummer. Det betyder, at NordVirk pr. 1. august 2013 er en selvstændig fond og dermed løsrives fra Autismecenter Nord-Bo. Alt sammen helt efter planen og der er så født endnu en lille Autismecenter Nord-Bo ny. Men som efter enhver fødsel vil der altid være tætte bånd mellem mor og barn og det er også tilfældet mellem NordVirk og Autismecenter Nord-Bo. Konkret sker det i form af en formaliseret samarbejdsaftale, der lægger op til et udbytterigt samarbejde til gavn og glæde for de brugere, der er tilknyttet såvel Autismecenter Nord-Bo som NordVirk. Der er etableret en bestyrelse i den kommende virksomhed og repræsentanterne i denne bestyrelse er også fundet. Af kendte personer for mange af jer læsere kan jeg nævne, at Frank Ibsen samt Flemming Jeppesen er medlemmer. Flemming er udpeget af



mig som repræsentant fra Autismecenter Nord-Bo og Frank som eksternt medlem med viden og erfaring indenfor autismeområdet. Derudover er der et medlem fra UCN og en repræsentant fra NordVirk samt en erhvervsleder med interesse i NordVirks aktiviteter. Disse medlemmer er også fundet.

Dejligt at det udviklingsprojekt nu er kommet så langt og dermed kan give muligheder for jobs, uddannelsespladser og udviklingsforløb for unge og voksne med en autismespektrumforstyrrelse.

**Klar til start** udviklingsprojektet er også kommet godt i gang. Den første unge mand er lige startet i et forløb. Et forløb kan vare op til 22 måneder og der vil efter endt udviklingsforløb være et job i en COOP butik i lokal området. Det betyder, at der er endnu en god mulighed for at komme på arbejdsmarkedet under forhold, der matcher de mange kompetencer den enkelte har, men også tager hensyn til de udfordringer, der vil komme når man er på en arbejdsplads. Organiseringen af Klar til start ligger hos praktik- og jobteamet i Aabybro afdelingen under ledelse af afdelingsleder Andreas Overgaard. Ønsker man at høre mere om Klar til start, kan der klikkes ind på [www.klartilstart.dk](http://www.klartilstart.dk), eller der kan tages en direkte kontakt til Andreas ([ao@nordbo.dk](mailto:ao@nordbo.dk)).

Af nye udviklingsområder som Autismecenter Nord-Bo arbejder, kan nævnes **velfærdsteknologi** og implementeringen af denne i større og større grad. Velfærdsteknologi kan kort beskrives som brugen af teknologiske redskaber (I pads, I phones, smartphones, tablets m.v.), der kan være med til at øge velfærden eller selvstændigheden for brugeren af teknologien. På Autismecenter Nord-Bo har vi igennem de sidste måneder arbejdet med at afdække og undersøge, hvilke muligheder, der kan være. Der har været afholdt internt kursus for en arbejdsgruppe og ledelsen og på det kommende udviklingsdøgn vil velfærdsteknologi også være temaet for hele personalegruppen. På den måde vil vi alle få større kendskab til teknologiens mange anvendelsesområder og dermed mulighed for at implementere velfærdsteknologi i det daglige arbejde – men naturligvis kun der, hvor det giver mening. Er der nogle læsere, som har gode erfaringer med apps., programmer eller lign., som I har haft gode erfaringer med må I meget gerne sende dem til Flemming Jeppesen på [fj@nordbo.dk](mailto:fj@nordbo.dk). Flemming er tovholder i udviklingsgruppen og kan derfor viderefremde evt. erfaringer til glæde for det videre arbejde.

I **De Gule Værksteder** arbejder vi i skrivende stund med perspektiver om at udvide faciliteterne med overdækning af brænde og kløveområdet, så der bliver bedre arbejdsbetingelser i dette område. Vi har også fokus på en udvidelse af cykelværkstedet og butiksområdet, idet der er behov plads til udvikling af disse arbejdsområder. Jeg vil forvente, at der i julenummeret 2013 kan skrives meget mere præcist om disse planer.

Dette var en kort opsummering af nogle af de mange forskellige udviklingsområder i organisationen pr. d.d. og jeg håber, at det giver lidt et indblik i hvad der rører sig i.

Med disse afsluttende ord vil jeg ønske alle en rigtig god sommer, hvor jeg håber, at alle vil få uforglemmelige og gode oplevelser med i bagagen, der kan blive til dejlige ferieminder.

Jesper Schmith – forstander.



## Arbejdsmiljø, sundhed og trivsel på ANB.

### Arbejdsmiljø, sundhed og trivsel på Autismecenter Nord-Bo.

Af. Sonja Madsen, Arbejdsmiljøkoordinator.

Så blev vi på Autismecenter Nord-Bo sundhedscertificeret. Den 4. marts 2013 blev der afholdt en festlig sammenkomst for alt personale, samt bestyrelse til fejring af at Autismecenter Nord-Bo er sundhedscertificeret. Vi fik ved anledningen overrakt et fint diplom, som nu hænger på Østergade 109, så alle kan mindes den gode begivenhed. Sundhedscertificeringen og det faktum at vi nogle dage forinden var blevet udtaget til at være en af de 10 sundeste virksomheder i Danmark, havde også fået pressens opmærksomhed og det blev til artikler i Nordjyske og Aabybro Posten, samt til et indslag i TV2 Nord. Dagen blev festligt afholdt med mange gode og sjove indslag, festlige og rosende taler, dejlig mad og meget meget mere. Det blev en dejlig dag med fest og farver, hvor alle bidrog til, at det blev en hyggelig og sjov dag, vi alle kan mindes med glæde.



I forbindelse med at være udtaget blandt de 10 sundeste virksomheder i Danmark, var vi inviteret til at deltage på Børsen i København i en Sundhedsbørs. Den 23. april 2013 repræsenterede Jesper Schmith og jeg, Autismecenter Nord-Bo på Sundhedsbørsen. Det blev en travl dag, hvor mange af de 200 deltagende, havde lyst til at høre om, hvad Autismecenter Nord-Bo havde gjort særligt for sundhedsfremme, og der blev talt meget bla. om sund mødeforplejning, sundhed som den 8. værdi og måden vi har arbejdet hermed, på udviklingsdøgnet, samt meget mere.



Dagen bød også på flere gode og sjove foredrag omkring sundhed og trivsel, og så fik vi ikke mindst rigtig god inspiration og mange snakke omkring sundhed generelt, noget vi kan benytte i vores videre arbejde fremadrettet. En rigtig god dag, og så kan vi ønske AXA Power tillykke, da det var dem der vandt denne gang, men vi er godt på vej og vi er opfordret til at deltage igen.

Vi har på Autismecenter Nord-Bo i april måned haft særlig fokus omkring APV - arbejdspladsvurdering og som den første del har alle medarbejdere svaret på en række spørgsmål vedrørende arbejdsmiljø og trivsel – det kaldes en kortlægning, som der arbejdes videre med i de enkelte afdelinger og i hovedarbejdsmiljøudvalget HAMU, således at vi alle arbejder for at få den bedst mulige arbejdsplads for alle og har en nyrevideret APV inden årets udgang.

Omkring brandsikkerheden på Autismecenter Nord-Bo, så har vi revideret vores Sikkerhedsplan- Brand, som gennemgås på p- møder ol. så alt personale er orienterede og ved, hvad de skal i en given situation omkring brand.

Der er udarbejdet et Sundhedshjul for Autismecenter Nord-Bo, som giver et godt billede af, de aktiviteter der tilbydes personalet året igennem. Ligesom vi i HAMU hovedarbejdsmiljøudvalget har haft den årlige arbejdsmiljø drøftelse, hvor vi ser tilbage på det der er sket omkring arbejdsmiljø, trivsel og sundhed og hvordan det er gået, evaluerer og ser frem med planlægning af nye fokusområder for året.

Der er valgt to nye arbejdsmiljørepræsentanter i foråret. De vil sammen med afdelingslederne og HAMU – hovedarbejdsmiljøudvalget arbejde for det gode arbejdsmiljø på Autismecenter Nord-Bo. Her er navnene på vores arbejdsmiljørepræsentanter: Susanne Poulsen, Kim R. Neergaard, Lone Vinter, Mads Møller, Jesper G. Jacobsen.

Der har gennem tid været flere besøg fra Arbejdstilsynet på Autismecenter Nord-Bo , og vi har hver gang fået en grøn smiley, sidst var det Rådgivningsafdelingen på Østergade 109, der fik en grøn smiley. Dejligt er det jo at få en god snak omkring arbejdsmiljø, fysisk og psykisk sundhed med Arbejdstilsynet og kunne dokumentere at der bliver arbejdet konstruktivt og godt med området hele vejen rundt.



## Studietur for stedfortrædergruppen 2013

Stedfortrædergruppen havde i samarbejde planlagt en studietur til Skotland, for her at besøge forskellige botilbud, undervisningstilbud og aktiverings- og beskæftigelsestilbud for mennesker med en autismediagnose, med henblik på at samle mere viden om området.

Søndag d.21. april var der afrejse fra Aalborg Lufthavn mod Edinburgh i Skotland. Ved lufthavnen afhentede vi vores biler og var kort efter på vejen, hvor nogen hurtigt havde afkodet at skotterne kører i venstre side af vejen, mens andre lige skulle omstille sig.

Fra vores centralt beliggende hotel kunne vi gå til nogen af de ting, som vi hjemmefra havde planlagt at skulle se. Det blev bl.a. til et besøg på Edinburgh Castle og gåture på The Royal Mile. Desuden kunne vi gå til det spændende klubtilbud No6 og beskæftigelsestilbuddene *Café on the Corner* og *Gallery on the Corner*. Både cafeen og galleriet fungerer som selvejende erhvervsdrivende forretninger, og både maden og kunsten var mere end godkendt.

Senere på turen besøgte vi Occhil Tower School nord for Edinburgh, som er et helhedstilbud primært drevet efter Rudolf Steiner principper. Skolen er beliggende i et flot naturområde, hvor de selv dyrker frugt og grøntsager, og de har en integreret sansehøve på stedet.

Dagen efter kørte vi den lange vej mod det skotske højland, hvor slutdestinationen var søen Loch Ness og de dertil hørende undervandsbeboere...

Turen var på alle måder indholdsrig, interessant og givende, hvilket gav os et rigtig godt samlet indtryk af Skotland og skotterne.



### Number 6

Vi besøgte Number 6 One Stop Shop - et tilbud for voksne med ASF og Asperger Syndrom.

På Number 6 mødtes vi med Ricchard Ibbotson - national direktør for den skotske afdeling af Autism Initiatives.

Som det fremgår er Ricchard en meget travl mand, men havde dog tid til at holde et rigtig godt foredrag for os om de forskellige tiltag indenfor autismeområdet i Scotland - derfor fik han en fin gave, en flaske brændevin fra det lokale brænderi i Fjerritslev, indpakket i en flot gaveæske fremstillet i træværkstedet på De Gule Værksteder.



## The Gallery on the Corner

Daglig leder af Number 6, Matthew Day, fortalte om de forskellige aktiviteter, der knyttede sig til Number 6, og sluttede af med at guide os til The Gallery on the Corner.

Her ses han sammen med den daglige leder af galleriet.

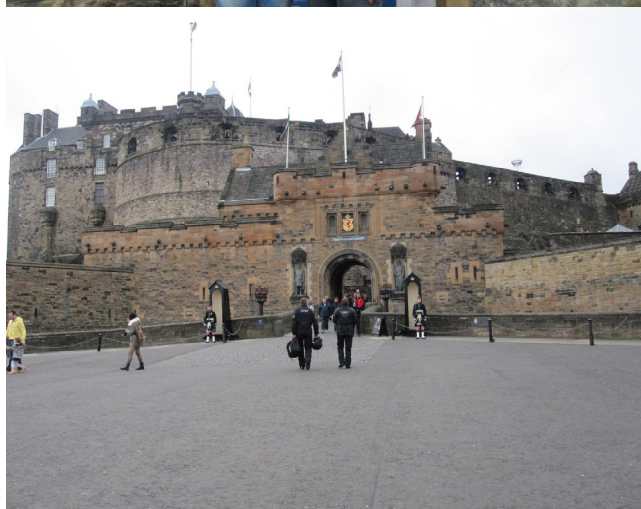
Maleriet, der hænger i baggrunden, er lavet på De Gule Værksteder af vores lokale kunstner Søren Fauerholt - spændende, at Søren's kunst nu er kommet på galleri i Edinburgh.



## The Cafe on the Corner

Vi sluttede "Number 6 dagen" af med at besøge seneste tiltag fra Autism Initiatives - The Cafe on the Corner - en lille hyggelig cafe med kunst fra The Gallery on the Corner på væggene.

Cafeen blev flittigt besøgt af lokale forretningsfolk - vi nød selv en gourmetagtig sandwich, der varmt kan anbefales, hvis man skulle komme til Edinburgh.



## Edinburgh Castle

Edinburgh Castle ligger for enden af "The Royal Mile", og dominerer Edinburghs Skyline. Da vi gik rundt og kiggede på slottet, var vi udstyret med hørebøffer hvor vi fik alle de spændende historier, om kongerne, kronjuvelerne og de historiske krige fortalt. Det er et imponerende slot, og man kunne bruge rigtig mange timer der.

De seks stedfortrædere der var af sted på tur til Skotland.

Fra venstre Randi, Anni, John, Rolf, Mads og Pia.

Efter et institutionsbesøg var vi på café hvor vi fik en lækker burger....tror ikke vi kunne spise kage bagefter







**Ochil Tower School** en del af Camphill bevægelsen som blev grundlagt i 1966.

På Ochil Tower School er der elever i alderen fra 8 år til 18 år, som alle har komplekse behov og har en autisme spektrum forstyrrelse. Der er 24 elever som bor på skolen fra mandag til fredag, derudover kommer der 12 elever i dag-skole. En del af det pædagogiske personale bor også på skolen.

Skolen ligger på en smuk grund med udsigt til bjergene, med en flot have, en eventyrlig legeplads og skov.

Der dyrkes økologiske grøntsager og blomster, der er en frugtplantage, høns, gæs, som indgår i undervisningen både med praktisk arbejde og læren om økologi.



### **Loch Ness uhyret:**

Vi valgte at tage på en sejltur på Loch Ness, og som I kan se på billedet var vi heldige

at se Loch Ness uhyret. Vi blev lidt bange for vi havde jo hørt mange fæle historier.

Men som I ved blev den grimme ælling jo til en smuk svane.



### **Sækkepibe-spilleren i højlandet:**

Om onsdagen var vi på heldagstur til Loch Ness og det skotske højland.

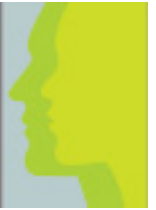
Midtvejs holdt vi pause midt i højlandet og vi blev mødt af en fantastisk lyd.

En mand udklædt i den skotske nationaldragt stod og spillende på sækkepibe.

Han havde gode lunger, da lyden helt sikkert kunne høres oppe på toppen af de sneklædte bjerge.

Anni, Pia, Randi, John, Rolf og Mads

# Åbybro afdeling



## Nordbo's tur til North Flying.



North Flying ligger ved Aalborg lufthavn, og har deres egen hangar. North Flying laver service på fly og det kan tage op til 8 uger at renoverer et fly indvendig. De reparerer også motorerne selv i deres hangar.

Vi var på rundvisning og fik fortalt mange spændende ting om flyene, de flyver bl.a. med mange V.I.P. dvs. kendte mennesker og rige privat personer. Det koster 25.000 kr. i timen at leje et privat fly.



De har i alt 12 fly og de er over 15 år gamle og nogle er endda op til 30 år gamle. De har 2 V.I.P. fly de koster over 80.000 om året at vedligeholde.

De flyver ligeledes Lufttaxi både med mennesker og alt muligt andet gods samt ambulance flyvning.

Det gods North Flying flyver med, flyves i en Metroliner og kan veje op til 2 tons eller 7 euro paller og har en total vægt volume af 15 cubic meter. De kan flyve inden for en afstand 3,200 kilometer så Metroliner er et meget populært fly i hele Europa.

Høj





## Vi cykler på arbejde

Vi cykler til arbejde - kampagne 2013

Mandag d. 17.juni Havde Nord-Bo besøg af borgmester Mogens Gade. Anledning til dette besøg var at nogle af personalet havde deltaget i - vi cykler på arbejdet konkurrence. Det blev til så mange kilometer at Nord-Bo vandt i Jammerbugt Kommune.

Mogens Gade overrakte præmien, en sundhedskurv til, det personale der har deltaget. men først holdt han en tale, Nord-Bo nyt fik lov til at bringe talen.



Mogens Gades tale:

I dag skal vi uddele den lokale præmie i den landsdækkende kampagne "Vi cykler på arbejde"

Det er 16 år i træk kampagnen opfordrer ansatte på landets arbejdspladser til at cykle på arbejde hele maj måned. Vi har i Jammerbugt Kommune haft 7 virksomheder med i år. Årets vinder som godt nok er fundet ved lodtrækning er i virkeligheden også den virksomhed der har cyklet klart flest kilometer. Det er nemlig blevet til 1830 km og 164 cykeldage, for medarbejderne på Autismecenter Nord-Bo.

Et stort tillykke med det flotte resultat. Om lidt vil jeg overrække den flotte præmie som er en sundhedskurv. Sundhed står højt på den politiske dagsorden, det gør det også i Jammerbugt Kommune. Det siges jo at det er sundt at få rørt musklerne, måske ikke mindst lattermusklerne – og det er måske den vigtigste



af alle muskler at få rørt. Det er jo ikke uden grund, at den Romerske forfatter Juvenal for knap 2000 år siden lancerede sætningen "En sund sjæl i et sundt legeme. (Motto: Lev livet - dyrk motion) En sætning, som netop betoner sammenhængen af mellem det fysisk sunde legeme og den psykisk og socialt sunde sjæl.

Det udvidede sundhedsbegreb, hvor vi taler både om den fysiske, den psykiske og den sociale dimension af livet som værende afgørende betydning for vores velbefindende. Et sundhedsbegreb hvor vi tager udgangspunkt i det enkelte menneske. Netop som i Jammerbugt Kommunes sundhedspolitik. Kampagnen er jo tænkt som en hyldest til verdens sundeste transportmiddel- Cyklen. Og er samtidigt en god anledning til at sætte motion på dagsordenen. Der bliver altså som sagt flere og flere, som mener at motion er sundt. Ja, det er ligefrem gået så vidt, at man nu om dage kan få ordineret motion hos ens læge. Undersøgelser viser, og skal vi være helt ærlige, ja, så ved vi også selv, at vi motionerer for lidt. Udbuddet af aktiviteterne, som ikke kræver udfoldelse er stort og foretrækkes af mange. Vi voksne tager bilen selvom det stængt taget var bedre at gå eller cykle. Vi danskere er måske stadigvæk verdens mest cyklende folk.

Her på Nord-Bo er der gjort en indsats. Nord-Bo er jo en af de større virksomheder i Jammerbugt Kommune med ca. 100 ansatte, I er en virksomhed vi er stolte af at ha i vores kommune. I arbejder med mennesker, for mennesker og gør en forskel for mennesker – hvad mere kan man opnå? I har for nogle år siden vundet Jammerbugt Kommunes handicap pris, I er sundhedscertificeret, - det skete d. 4. marts i år. I er blandt Danmarks 10 sundeste virksomheder, I er blevet certificeret af Dansk Firma Idræt – Altid fokus på trivsel og sundhed. Så måske er det ikke så overraskende at vi står netop her i dag . Her afslutningsvis vil jeg så bare tillade mig at konstatere, at I her på Nord-Bo har haft gode ben. Og endnu engang tillykke med det flotte resultat som en værdig vinder af: "Vi cykler til arbejde 2013 – her i Jammerbugt Kommune.





## Symfoni



Interview med Mark Bo, Steffen, Irene og Lars V

**Bibi:** Hvordan fik du ideen til dette projekt?

**Mark Bo:** En Kunststart som et ansigt født og genskabt i gips så det reflekterer en del af ens egen personlighed. Det var derfor vi valgte at kalde Lars V. maske navnet "den indre kriger", det fanger det lidt gør den ikke det Lars?

**Lars:** Jeg ved nok ikke helt hvordan den skulle se ud fra starten af Jeg gik nok med i dette projekt fordi du havde snakket meget om det. Jeg tænkte lad mig da prøve det. Jeg kunne måske også lære noget af det.

**Mark Bo:** Og da du så skulle føre penslen lod du bare kunsten flyde som man kan kalde det.

**Lars:** Jeg havde jo regnet med at når vi havde lavet den gipsmaske så var det det. Men så ville du jo også have at den skulle males.

**Mark Bo:** Jeg ville have at du skulle komme med nogle ideer så den reflekterer noget i dig.

**Lars:** Jeg har malet den ud fra at jeg er interesseret i rollespil og så tænkte jeg altså jeg tænkte på en kriger der havde været ude at slås. Lidt blodig og beskidt sådan en fra gamle dage der løb ude i marken med et spyd

**Mark Bo:** Det var den del af dig der skulle fanges i masken, den indre kriger. Som du måske har været i et tidligere liv, hvem ved.

**Bibi:** Har I tænkt på det der med at man siger en person kan have forskellige masker på?

**Mark Bo:** Vi fanger en del af personen, humøret og personligheden.

Lars Vejrum var jo vores første symfoni og den blev da meget vellykket. Anders Scheuer er vores anden symfoni Irene er vores tredje og Dorte S er vores 4.

**Bibi:** Mark Bo kan du lige forklare hvorfor du kalder det symfonier?

**Mark Bo:** Det er jo nogle rigtig flotte mesterværker der er ikke nogen chance for at der bliver lavet to af samme slags. Man kan jo spørge de involverede om det er nogle mesterværker

**Lars:** Det er nogle imponerende mesterværker synes jeg.

**Irene:** De er rigtig fine. Jeg har ikke selv malet min

**Mark Bo:** Men du kom med ideerne

**Irene:** Ja jeg bad om nogle striber

**Bibi:** Er der nogen speciel grund til det?

**Irene:** Jeg tænkte at det skulle være sådan nogle fartstriber du ved. Som regel er der jo lidt fart på mig

**Mark Bo:** Og så valgte du nogle brændende farver. Varme farver der udtrykker din varme personlighed. Farten med striberne. Irene fnes som en anden skolepige så derfor vi kaldte masken "mit muntre jeg"

**Bibi:** hvis du er ked af det en dag kan du jo tage masken på.

**Irene:** Ja, så skal jeg lige have fat på en elastik

**Lars:** Jeg bruger min til det modsatte når jeg er sur på Irene tager jeg min maske på og i stedet for at sende hende vrede øjne tager jeg min maske på



og kikker over på hende så ved hun jeg er sur

**Irene:** og så begynder jeg at ryste

**Irene:** Steffen du har været assistent hvordan har det været?

**Mark Bo:** To hænder kan jo gøre det meget hurtigere om ikke dobbelt så hurtigt, han er min uerstatelige højre hånd.

**Lars:** Det jeg husker allerbedst ved fremstillingen af masken det var da jeg lå på bordet jeg var lidt træt i forvejen

**Mark Bo:** du blev så afslappet af behandlingen at du faldt halvvejs i søvn

**Lars:** Jeg faldt faktisk helt i søvn og så vågnede jeg en gang i mellem og så kunne jeg fjernt høre Steffens og din stemme, jeres snak i baggrunden

**Mark Bo:** Afslappende terapi i kunstens navn

**Lars:** Jeg var helt afstresset bagefter

**Mark Bo:** Sådant et køligt lag over ansigtet virker beroligende for så at størkne lidt senere.

**Lars:** Det der virkede beroligende på mig var at høre jeres stemmer

**Irene:** Jeg synes det var en anelse ubehageligt fordi jeg kun havde ganske lidt at trække vejret igennem, det skulle jeg lige vende mig til

**Bibi:** Noget jeg kunne forestille mig kunne være svært er hvis der er nogen der spørger om noget som man rigtig gerne vil svare på

**Mark Bo:** det prøver vi at lade være med medens vi er i gang med masken

Det gemme vi til vi er færdige.

**Bibi:** Jeg kan høre at dette projekt er rigtig godt gennemtænkt, hvordan kom du på ideen?

**Mark Bo:** Det startede med at Steffen og mig vi gerne ville lave noget flot, da vi var færdige med vores egen tænkte vi hvorfor ikke se om andre havde lyst til at prøve at få en barndomsoplevelse

som de måske var blevet snydt for. Et helt nyt liv for sjælen.

**Mark Bo:** Det hele foregår i tre faser først er det masken der skal lægges på og så skæres lidt til i siderne, det er den længste af faserne og så kommer anden fase hvor det er tid til at få lavet munden, næsen øjnene det skal helst være i den rækkefølge. Vi bruger en ny teknik nu hvor vi gemmer hele næsen til senere. Det var vist med Irene vi opdagede at det ikke var så nemt at fange næsen Tredje fase hvor malingen skal lægges på, det er selvfølgelig frit valg om vi skal føre penslen eller om den frivillige selv vil føre penslen, hvis vi skal gøre det skal vi bare have nogle ideer på noget papir. Eksempelvis Irenes streger vi føjede bare lidt til op af næsen og strålerne ud fra øjnene, som to sole.

**Bibi:** Når de alle er færdige kan jeg så få et samlet billede?

**Lars:** Det bliver nok ikke i den nærmeste fremtid, jeg ved at der er flere på venteliste.

**Bibi:** Er det nemt at være Mark Bos assistent?

**Steffen:** Jeg vil gerne være behjælpelig når han har brug for mig

**Mark Bo:** Han er en rigtig god assistent vi er simpelthen en god combo, vi er Den Vise Mester og den Trofaste Allierede.



Herover maskerne

”Det Humoristiske jeg” og ”Humble Star”



## Syværksted



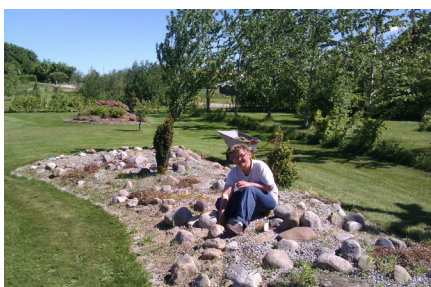
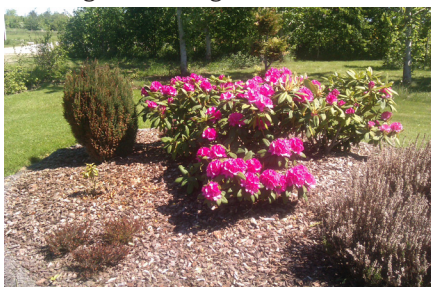


## Skønne dage i Terapihaven

Den dejlige sommer.....

Endelig efter en lang frysende vinter så slap kulde og frost også jorden herude i Terapihaven og vi har fået det lune og milde vejr der gør, at der igen kan arbejdes i og med jorden. Med foråret kommer der blade på træer og buske og fuglene synger så det er en lyst. Alting spirer og gror og vi skal huske at nyde det hele, for naturen har fart på og hver plante har travlt, inden lyset igen er i aftagende.

Planternes bidrag gennem året er mange, vi husker særligt når alle de smukke blomster springer ud og vi bliver glade for igen at se de smukke farver og rene kunstværker, hver enkelt blomst har.



Også det vi kalder ukrudt, det som vi ikke ønsker i vores have, gror som besat, noget af det kan være meget smukt og får lov at blive, men ellers får vi i Terapihaven mange gode snakke hen over oplugning af vores bede.



Der er for første gang fugleunger i vores redekasse ved brændestablen, en lille mejse har besluttet at få et kuld unger her. Det er et godt tegn på at der er føde og gode omgivelser til at sikre, at en ny generation af mejser er på vej.





Der køres nogle dage med to plæneklippere i Terapihaven for at være på forkant med græsklipping, herligt



at vi herude i dagligdagen har mange dygtige brugere som aktivt og ansvarsbevidst tager del i mange af de gode opgaver der er i Terapihaven.



Når vejret er godt så går tiden meget hurtigt og de daglige moduler er til ende alt for hurtigt, og vi når måske ikke altid det som vi havde sat os for. Her er det vigtigt at vi, selv om opgaverne er mange, husker på at nyde fugleungerne, frugtbuskenes flotte blomster, krydderurterne som dufter og skyder i vejret, alle planterne i drivhuset, vores nye pergola, vores næsten færdiggjort flotte og udfordrende forhindringsbane og fiskene i vores søer, som stortrives.

Det er en dejlig tid.....

Af: Sonja Madsen



## Super torsdage med rideholdet i Klithuse.

Hver torsdag skinner solen, når vi på rideholdet er til ridning i Klithuse..... Tilfældigvis passer det ofte og vi får alle, året igennem gode timer sammen med rideskolens heste og rigtig gode ridetimer særligt i skoven, hvor der skridtes og traves, men også hjemme på ridebanen, hvor der er bakker og vandhuller, der kan give udfordringer til hest.

I hestestalden bor der foruden alle de store rideheste også to nye føl som er kommet til her i foråret, samt flere søde katte, som der også bliver tid til at kæle for både før og efter ridning.

Alle på holdet får et godt afbræk fra dagligdagens tanker og nyder tiden i Klithuse, hvor der fås god motion og snakkes meget om heste og ridning.

Se billeder herunder fra ridning i Klithuse.



Af. Sonja Madsen.



## Så gik startskuddet!



Nu da Nord-Bo er sundhedscertificeret og at vi har fået mange sunde nye vaner impliceret i hverdagen, har vi her PLV lave et motions projekt som handler om at "gå jorden rundt" sammen her på PLV.

Vi startede vores rejse den 28-05-2013, "gå jorden rundt ved ækvator" på PLV, rejsen er ca. 40.054 km lang.

Vi vil tælle hver kilometer vi går, løber, cykler, hopper, danser osv.

Rejsen er for beboer og personale som er tilknyttet PLV. Vi vil fejre hver gang, vi har nået et af de nedenstående steder, med en middag serveret af Birgitte med inspiration fra det land, vi er kommet til. Vi vil slutte af det sted vi startede med en fest middag.

### Vi er startet ved: De Amerikanske Samoa Øer

1. Ecuador
2. Den Brasilianske by Belem
3. Den Brasilianske Ø São Paulo
4. Det Afrikanske land Gabon (Elfenbenskysten)
5. Kenya
6. Maldiverne
7. Den Indonesiske Ø Sumatra
8. New Guinea

### Mål: De Amerikanske Samoa Øer

Det foregår ved at beboer og personale enten dagligt eller ugentlig sætter streger for de ture som er gået, løbet, cyklet, hoppet, danset o.s.v. Turerne er målt op så vi ved hvor lang turen er. Det er ikke noget nyt eller noget andet vi skal gøre, for at være med, men kun tælle kilometer for de ture vi alligevel er på i vores hverdag.

Personalet vil på skift være tovholder og være igangsætter for at holde motivationen oppe. Det kan være med billeder, nyheder, lege og sjov fra det sted vi er.

Vi vil glæde os til at kunne fortælle hvor lang tid det vil tage at "gå rundt om jorden ved ækvator" og til at vise billeder fra rejsen.



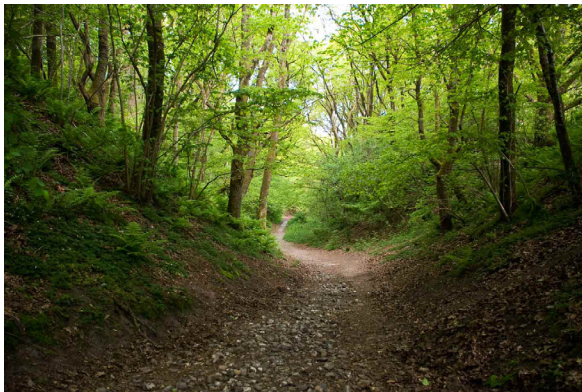
## Sommerhøjskole

Vi glæder os til at se dig i vores ny startet sommerhøjskole her på Autismecenter Nord-Bo.

Vi vil som noget nyt afholde en sommerhøjskole på Autismecenter Nord-Bo i sommer 2013 i uge 30, tilbuddet er for bruger og beboer som er tilknyttet ANB. Der vil være mulighed for at melde sig på de forskellige aktiviteter dage hvor programmet lyder spændende og som der ønskes deltagelse i. Det vil være i trygt kendt miljø og personale fra Nord-Bo og med andre unge mennesker.

Tankerne bag startede tilbage i januar 2011 hvor en lille gruppe fik den ide med at vi på Nord-Bo skulle starte et tilbud i den lange sommerferie der er når dagtilbud, uddannelser og arbejde lukkes ned. Det skulle være et sted hvor der skal være fokus på det sociale samvær og hygge.

Ideen blev til virkelighed og vi glæder os meget til ugen.



### Vandretur igennem Fosdalen

Vi går på en vandresti ned igennem Fosdalen, som er et område i naturskønne omgivelser, med små løbende bække og broer henover. Vi skal op af en stor skråning via trapper, så vi efterfølgende får en formidabel udsigt ud over Fosdalens område, klitheden og havet. Herefter fortsætter vi af snoede stier, der fører uden om de mange kløfter, og leder os tilbage til udgangspunktet.



### Kanotur på Ryå

Vi sejler ud fra pladsen ved Ryå mejeri, og herfra går der cirka en times tid inden vi når et shelter område, hvor vi vil hygge med bål, og diverse aktiviteter efter lyst. Sejlturen er utrolig smuk, og går blandt andet forbi Birkelse Hovedgaard, hvor der her kan ses det gamle bindingsværk, og to gamle kanoner der står ud til vandet. Vi sejler under fire forskellige broer og nyder ellers bare den skønne natur oase midt i Åbybro.



### Naturrute imellem Hune/Blokhus

Vi kører til Naturområdet der ligger imellem Hune og Blokhus, hvor der her vil blive mulighed for hygge og gå ture, samt cykel tur på medbragte cykler fra ANB. Der er også en 1,8km fitness-rute som enten kan løbes eller gås, her på fitness ruten er der opstillet forskellige forhindringer. Der er udover fitness ruten andre afmærkede gå ruter samt en motoriskbane.



## Kreativ på ANB

I det "kreative værksted" bliver der mulighed for at udfolde dine kreative evner, der bliver stillet male grej og lærred frem.

Der er mulighed for at få en god snak i kendt hyggeligt miljø med andre deltager og personale. Det "kreative værksted" kommer til at være i kantinen på i2.



## Computerspil/Brætspil på ANB

Der er mulighed for at spille computer på i2 både alene og sammen med andre deltagere. Der kan laves store eller små grupper hvor roligt og hyggeligt samvær kan skabes. Personalet vil være i nærheden og der vil være mulighed for at spille forskellige brætspil med hinanden.



## Vildmosetur

Der vil blive en tur til store vildmose hvor naturen opleves på nær hånd, vi vil lade os omfavne af den smukke natur. Øren –vildsvin og hjorte er på menuen, men hvem ved, det er ikke sikkert at vi ser dem alle. Lars Grønhøj er med som naturvejleder og vil her guide jer igennem oplevelserne.



## Fælles afslutning i Terapihaven:

Vi holder fælles afslutning i Terapi haven fredag, hvor vi griller pølser og spiser sammen. Der vil være mulighed for at spille spil, små konkurrencer, udfordre sig på forhindrebanen og bare slappe af i natur dejlig omgivelser.



## Forårstur til Ebeltoft.

Tirsdag den 14. maj skulle vi på forårstur til Ebeltoft. Vi var 9 brugere og personaler vi skulle køre i 2 busser. Jeg glædede mig til turen og havde fået pakket mine ting. Vi mødtes i kantinen på I2 for at spise morgenmad og lave madpakker.



Så satte vi os i busserne og kørte til Gl. Estrup herregård. Vi så på mange fine dragter og der var et sy værksted hvor nogle damer syede dragter. For at komme ind i herregården måtte vi igennem en hyggelig butik og en lille kirke. Mange steder stod der fine dragter udstillet og der var dækket bord til bryllup. Der var en fin høj skål med mange figurer som så meget flot ud. I herregårdskøkkenet var der smagsprøver på mange forskellige slags kager og man kunne bare forsyne sig. Uhmhhh. Så spiste vi frokost i solen og nød en tur i parken og så den gamle smedje hvor der var ild i esen og smeden fortalte om alt hvad han lavede.

Bagefter gik jeg ind og så landbrugsmuseet som var meget stort, det var rigtig spændende og man kunne få fortalt mange historier om gamle dage. I gamle dage kunne kvinder blive mejersker så de kunne forarbejde mælken på gårdene og så var de lette at få giftet bort fordi de kunne tjene penge til gården.

Jeg hørte også om gulerodens historie som kom da jeg trak en gulerod op af en potte midt i en udstilling. hele pølsevognens historie var også vist og alle de gamle kogebøger, som jeg har set hos min familie, var samlet der.

Vandrehjemmet i Ebeltoft var helt i top, vi boede dejligt og hyggede os sammen. Restauranten var meget fin og med udsigt over havet.



Dagen efter skulle vi se Fregatten Jylland, jeg havde været der før men der var lavet helt om og det var spændende at se. Der var voksdukker som viste livet ombord og vi hørte skrigene når en sømand fik am-



puteret sit ben. Det var uhyggeligt. Der var mange etager på båden. Ved siden af lå Nordkaperen som Troels Kløvedal ejer. Han kom også forbi.

Bagefter skulle vi på tur i det gamle Ebeltoft og spise på en hyggelig restaurant. Vi sad i små grupper og fik god mad. Bagefter gik jeg i tre genbrugsbutikker og i den ene fandt jeg noget godt strikkegarn, i en anden en tekande til min samling. Underligt nok så knirkede gulvene i dem alle og dør hængslerne peb, lidt uhyggeligt.

Efter en stor god is besluttede vi at gå mod vandrehjemmet da vi mødte Tørk han viste os den mest spændende forretning man ku tænke sig. der stod en stor figur af med en ugle med øjne som kiggede på en lige meget hvor man så hen, så flot var den malet.



På vejen hjem satte vi os ved en bænk ved kirken og hyggede os enige om at det havde været endnu en dejlig dag og 14.000 skridt nåede min tæller op på og det vel og mærke på toppede og bulede brosten. En af vejene vi gik på hed "Overgade" På vejen hjem så vi en gammel veteranbrandbil som var ved at blive sat i stand.

Vi spiste på vandrehjemmet og var godt træt. Næste dag kørte vi hjemad efter morgenmaden, turen hjem føltes lidt lang fordi der var omkørsel. Vi sejlede med en lille færge og spiste frokost i Hadsund.

Det var en god tur og jeg oplevede meget og vi hyggede os sammen.

Vibeke



## Bo-selv skitur 2013

I uge 8 var bo afdelingen på den årlige skitur til Gautefall. I år havde vi valgt at tage af sted tidligt om morgenen, så vi fik en ekstra dag på ski og ikke skulle sove på færgen derop. Vi mødtes på Østergade 109, hvor vi pakkede busserne med ski udstyr og mad til hele turen. Deltagerne i år var: Kasper Erh, Michelle, Claus Max, Mads Gordon, Kriss Wind, Jeanette, Jane, Jacob, Sonny, Niklas, Tanja, Esben og skibumserne Pernille, Rasmus og Søren.



Vi sejlede fra Hirtshals kl. 12.30 og ankom til Larvik ved 16 tiden. Herfra var der 3 timers kørsel op til Gautefall Skicenter, hvor vi havde lejet 2 store træhytter. Efter indlogering var alle sulten og lidt trætte, så aftensmaden bestod af hotdogs. Herefter var der fri leg, nogen valgte at slappe af i sofaen og andre gik en tur i det flotte sneklædte landskab.



Næste morgen var vi oppe kl.8, alle var friske og spændte på dagens udfordringer. Efter morgenmaden spændte vi skiene på og gled ned til skicenteret for at købe liftkort og leje ski hjelme. I år var vi et blandet hold af erfarende og nybegyndere, så nogle tog liften op til toppen, hvor andre følte sig mere sikker/usikker på børnebakken.





Ski terrænet var næsten perfekt med lidt iset pister og en blanding af sol og skyer. Vi havde aftalt fælles frokost i tøsehytten, hvor vi fik en tiltrængt pause med kortspil og hyggesnak. Vi stod på ski til lifterne lukkede kl.16, det var dejligt at komme tilbage og slappe af i hytterne. Nogle gik i bad og andre lavede en lækker omgang pasta kødsovs. Om aften var der nogle som gik en aftentur, andre spillede spil eller kiggede fjernsyn.



Vi vågnede lørdag morgen til solskinsvej og nyfalden sne. Vi havde den mest fanatiske dag på ski og alle var tilfredse. Efter dagens skiløb, sluttede vi af med at tage bussen ned til købmanden for at sno. Om aften havde vi den traditionelle kælk konkurrence på sorte affaldssække, hvilket var lidt ømt for bagdelen.

Søndag morgen pakkede vi busserne og smurte frokost madpakker. Vi havde aftalt, at alle tog med liften op til toppen for at se og prøve andre pisterne end børnebakken. Det var en stor succes og alle klarede det i flot stil. Ved 16 tiden sluttede vi af med pomfrits og sodavand inde i cafeteriet, inden turen gik tilbage mod Larvik. Færgen sejlede kl.22.30 og alle glædede sig til den store buffet med drikke og isbar ad libitum. Vi var hjemme på Nord-Bo ved 4 tiden om morgenen, fik tømt busserne og kørt folk hjem til deres egen seng. Alle syntes det havde været en super skitur og ser forventningsfuld frem til næste års skitur.



Claus Max Nielsen og Søren Manniche



## 5 gode film om autisme

### Rainman

Rainman er nok den mest kendte film om autisme, men den har gennem flere år givet folk et lidt forkert billede af hvad det vil sige at være autist, da der kun findes ca 30 mennesker med så svært autisme som Raymond (Dustin Hoffman). På trods af dette, er det en velskrevet film med godt skuespil, der viser hvad der sker når to verdner kolliderer, når Charlie Babbit (Tom Cruise) finder ud af at han har en autistisk bror. Dog er Rainman nok den af de 5 film jeg nok vil give lavest karakter, men helt klart en der er værd at se.

### Adam

Adam er en af de mest nede på jorden film om autisme, den fortæller historien om Adam Raki (Hugh Dancy), som har asperger og prøver på at leve et så vidt muligt normalt liv. En dag flytter Beth (Rose Byrne) ind i den samme bygning, hvilket vender fuldstændigt op og ned på Adam's liv. Adam skal nu prøve på at holde styr på på både hverdagen og et nystartet forhold. Filmen viser et meget realistisk billede af hvad det vil sige at være autist.

### Mary and Max

Mary and Max er en australsk claymation film, som handler om et pennevens forhold mellem 8 årig Mary Daisy Dinkle (Toni Collette *stemme*) og 44 årig Max Jerry Horovits (Philip Seymour Hoffman *stemme*) som har asperger. Filmen strækker sig over tyve år og viser mange op- og nedture i begge personers liv. Utrolig flot animeret film, der både er morsomt, men samtidig også tager nogle alvorlige emner op.

### Mozart and the Whale

Mozart and the Whale er en historie om Donald (Josh Hartnett) og Isabelle (Radha Mitchell), som begge er autister og møder hinanden gennem en supportgruppe. De starter et forhold, som på grund af at de har hver deres særheder og lidt skæve personligheder, hurtigt vender op og ned på hverdagen. Filmen er i Danmark (samt andre lande) blevet udgivet med den lidt nedladende titel Crazy in Love, hvilket hentyder til at autister er skøre eller sindssyge.

### Snow Cake

Snow Cake handler om Alex (Alan Rickman), der kort efter at have samlet den blaffende pige Vivienne, kommer i et biluheld, hvilket dræber pigen. På trods af at Alex ikke var skyld i uheldet, vælger han alligevel at opsøge pigens mor Linda (Sigourney Weaver), som er autistisk. Linda viser ingen direkte had mod Alex, men får ham overtalt til at blive hos hende indtil dagen efter datterens begravelse, da det er den dag at skraldposen tages, og det er normalt Vivienne der gør dette. Filmen omhandler både det at have autisme, men også det at bearbejde skyldfølelse.

Mikkel F Jensen



## Top 5 Wrestling Tag teams



### 5: Chris Benoit & Chris Jericho

Periode: 2001

Medlemmer: Chris Benoit & Chris Jericho

Finisher:

Chris Benoit: Crippler Crossface (voldsom omvendt headlock med armen spændt fast mellem Benoit's ben)

Chris Jericho: Lionsault (Springboard Moonsault)



### 4: The Dirt Sheet

Periode: 2007-2009

Medlemmer: John Morrison & The Miz

Finisher:

John Morrison: Moonlight Drive (Roterende Neckbreaker)

The Miz: Mizard of Oz (Snap Neckbreaker)



### 3: D-Generation X (D-X)

Periode 1996-2001 2006-2010 2012 (Raw episode 1000)

Medlemmer: Shawn Michaels & Triple H

Finisher:

Shawn Michaels: Sweet Chin Music

Triple H: Pedigree



## **2: The Hardy Boyz**

Periode: 1993 – 2011

Medlemmer: Jeff Hardy & Matt Hardy

Finisher:

Jeff: Swanton Bomb (Jeff hopper fra top rebet laver en 270 salto og lander på maven af modstanderen)

Matt: Twist of Fate



## **1: Edge & Christian**

Periode 1998 – 2011 (Edge stoppedede pga. brækkede nakke)

Medlemmer: Edge & Christian

Finisher:

Edge: Spear

Christian: Killswitch

Tobias Coltau og Tobias S Christensen



## Grunde til at en hund er bedre end en kone

Jo senere du kommer hjem, jo gladere bliver din hund

Din hund bliver aldrig sur hvis du kalder den et eller andet.

Din hund elsker hvis dine ting ligger og flyder på gulvet.

Hundens forældre kommer aldrig på besøg.

Din hund elsker at fiske og jage.

Du skal aldrig vente på din hund.

Din hund synes du er sjov når du er fuld.

Hvis din hund får unger kan du bare sælge dem.

Din hund har ikke noget imod hvis du skider på gulvet.

Hvis din hund forlader dig tager den ikke halvdelen med.

Din hund har ikke noget imod at komme i snor

Din hund ville aldrig slå dig med en kagerulle.

Hvis du vil teste min teori, så prøv at lukke din hund og din kone ind i en garage i 2 timer. Når du så lukker dem ud igen så prøv og læg mærke til hvem der er mest glad for at se dig

Venlig hilsen

Mikael Graungaard





## Mettes Vittigheder

### Mellem turister

Nordmand: Har du været i Lock Ness?

Skotte: Ork ja.

Nordmand: Har du så også set uhyret?

Skotte: Om jeg har? Hver morgen når jeg står op, ser jeg hende...Min kone.

### På restauranten

Tjeneren siger til gæsten: "De kan stole på at vi har borde nok, men det kan jo ske at det vil knive med gafflerne."

### På Skolen

Læreren spurgte eleven: "Sig' mig, hvorfor var du ikke i skole i går d. 29.?"

Eleven: "Åh, det var fordi jeg er, vandt til at der kun er 28 dage i februar"

### På kirkegården

En dag var der en mand på kirkegården der faldt i snak med graveren. Pludselig regnede det og de søgte i ly og snakkede videre.

Graveren: "Dejligt med sådan et vejr, så kommer alting op på ny"

Manden: "Nej, det håber jeg da ikke, for min svigermor ligger begravet her."

### I hjemmet

Sønnen: "Far må jeg låne 500 kroner?"

Far: "sig mig knægt, tror du at pengene vokser på træerne? Næh, penge er laver af papir og papir er lavet af ...øh."

### Hos oldemor

Barnet: "Olde, hvor mange år er du egentlig?"

Oldemor: "Hvad vil du gætte på?"

Barnet: "Må jeg se dine underbukser?"

Oldemor: "Hvad siger du?"

Barnet: "Fordi på mine står der 4-6 år."



## De Gule Værksteder





# Skovholdet på DGV







# Træværkstedet



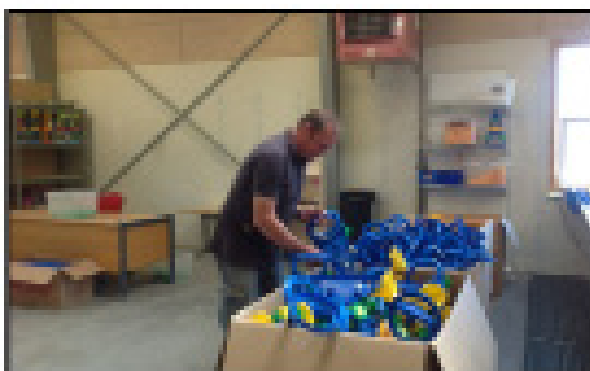
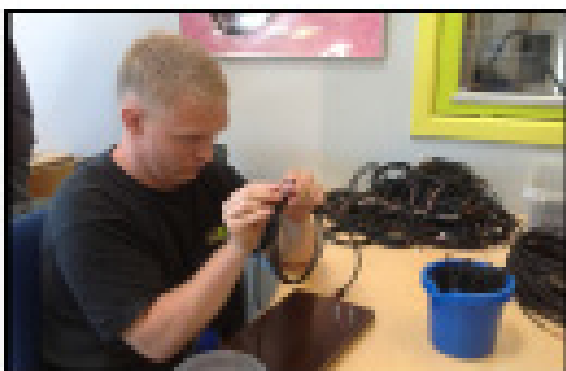
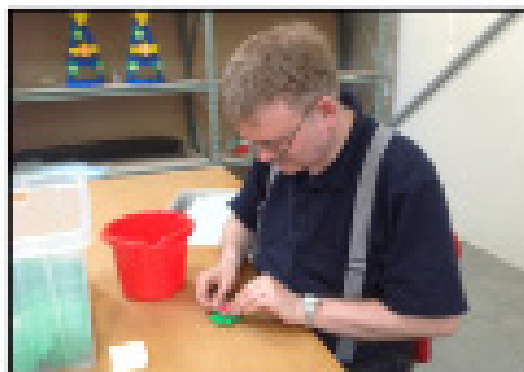
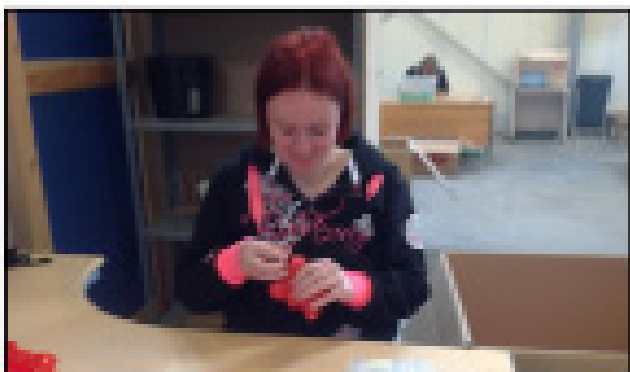
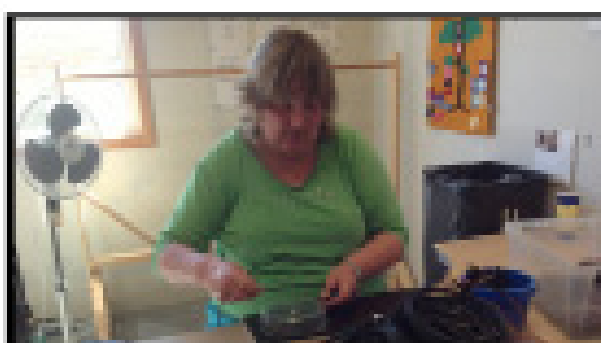
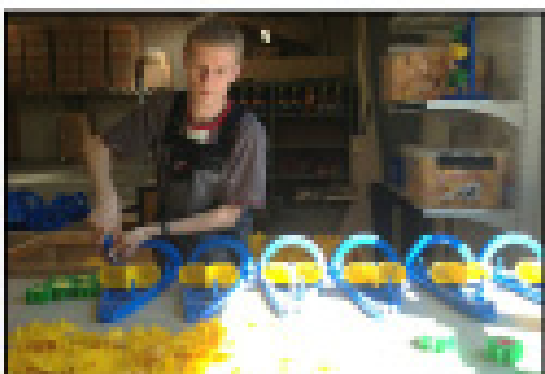


# Kreativ





# Montagen





Cykelværkstedet  
På DGV



Kik forbi hvis  
du har  
udfordringer  
med din  
cykel

